

# COMPLÈTE LE REPAS

## GUIDE DE L'ENSEIGNANT

### Comment cette activité aide-t-elle les élèves à apprendre à bien s'alimenter?

Aucun aliment ni type d'aliment ne suffit à combler tous nos besoins. Les enfants qui mangent une grande variété d'aliments sont donc plus susceptibles d'obtenir les nutriments dont leur corps et leur cerveau ont besoin. C'est pourquoi il est important de choisir des aliments des trois catégories alimentaires, et de choisir de nombreux aliments différents dans chacune de ces catégories.

L'activité « Complète le repas » encourage les élèves à classer les aliments, notamment ceux qu'ils aiment manger dans chaque catégorie, et à mettre en pratique ce qu'ils ont appris du *Guide alimentaire*. Parce que chaque élève a des préférences bien précises en raison de ses expériences et de ses traditions familiales, le fait d'encourager les apprenants à compléter des repas au moyen d'aliments qu'ils apprécient les aide à établir des liens positifs entre le *Guide alimentaire canadien* et leur univers particulier.

**Pour en savoir plus sur la façon de susciter l'intérêt de vos élèves de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année par rapport au *Guide alimentaire canadien*, consultez l'article « [L'enseignement du contenu du \*Guide alimentaire canadien\* ».](#)**

### Introduction de l'activité

**Exemple d'introduction :** *Aujourd'hui, nous allons mettre en œuvre ce que nous avons appris au sujet du Guide alimentaire pour compléter de vrais repas! Chacun d'entre vous va recevoir sa propre copie de l'activité « Complète le repas », ainsi que le Guide de la boîte à lunch, qu'il pourra rapporter à la maison. Pour l'instant, nous allons compléter un repas tous ensemble. Vous aurez ensuite l'occasion d'essayer cette activité par vous-mêmes en utilisant des aliments que vous aimez manger.*

#### Envisagez de commencer l'activité par une question de discussion.

- Regardez les divers repas présentés aux pages 1, 2 et 3.
- Voyez-vous un aliment que vous aimez manger?
- Voyez-vous un aliment que vous aimeriez goûter?

#### Au fil des discussions avec les élèves, n'hésitez pas à donner un exemple personnel.

Par exemple :

- « L'hiver, je prépare toujours du ragoût. J'en ai fait avec du bœuf et de l'agneau, mais jamais avec de l'original. Le ragoût à la viande d'original, c'est quelque chose que j'aimerais essayer. »

# COMPLÈTE LE REPAS

## GUIDE DE L'ENSEIGNANT

**Exemple de consignes :** *Tout au long de cette fiche d'activité, tentez d'identifier les aliments contenus dans chaque repas. Une fois que vous aurez reconnu les différents aliments, énumérez-les dans la catégorie alimentaire qui convient le mieux selon vous. Par exemple, un sandwich au fromage fondant se compose de fromage et de pain. D'après vous, à quelle catégorie alimentaire correspond le fromage? Eh oui, c'est un aliment protéiné. Il faut donc mettre un crochet à côté de la catégorie des aliments protéinés et écrire « Fromage » dans l'espace prévu.*

*Et le pain? C'est un aliment à grains entiers, donc ici encore, on coche la case correspondante et on inscrit le mot « pain ». Qu'en est-il de l'eau? C'est quelque chose que beaucoup de personnes aiment boire. Elle figure directement à côté de l'assiette du Guide alimentaire, car c'est une boisson de choix tout au long de la journée. Elle n'appartient à aucune catégorie alimentaire, donc on peut la laisser de côté pour l'instant.*

*Quelqu'un peut-il voir des légumes ou des fruits?*

*Réfléchissons à des légumes et des fruits qui accompagneraient bien ce sandwich. Les options ne manquent pas. Votre décision finale dépendra de ce qui, selon vous, aura le meilleur goût. Par exemple, vous pourriez ajouter...*

- Un fruit entier, comme une pomme, une orange ou une poire
- Des légumes et une trempette, comme des carottes, du brocoli, du céleri, des concombres, des poivrons ou des radis
- Une salade
- Des légumes pour garnir le sandwich, par exemple des tranches de tomate
- Un bol de soupe de légumes
- Un lait frappé aux fruits

*C'est vous qui décidez!*

*Qu'en est-il des sauces et des accompagnements? Ajouteriez-vous quelque chose pour rendre votre sandwich au fromage fondant encore plus savoureux? Certaines personnes aiment manger le leur avec du ketchup ou des cornichons, tandis que d'autres le préfèrent sans rien. Si vous ajoutiez des légumes, préféreriez-vous les accompagner d'une trempette ou d'une vinaigrette? Pour compléter ce repas, j'ajouterais des tranches de poivrons et une trempette.*

### Exemple de repas : Sandwich au fromage fondant et eau



LÉGUMES ET FRUITS



ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



ALIMENTS PROTÉINÉS



SAUCES ET ACCOMPAGNEMENTS



**Pour compléter ce repas, j'ajouterais :** des tranches de poivrons et une trempette

# COMPLÈTE LE REPAS

## GUIDE DE L'ENSEIGNANT

### Corrigé de l'activité

Parce que cette activité repose en partie sur des préférences personnelles, on encourage les élèves à ajouter un aliment de la catégorie manquante dont ils sont particulièrement friands. Dans le corrigé qui suit, nous suggérons différentes options que les élèves sont susceptibles de proposer.

Remarque importante : Le corrigé présente plusieurs des ingrédients qui sont visibles dans chaque repas. Par exemple, dans le Repas 1, les aliments de la catégorie des légumes et des fruits que les élèves pourraient reconnaître sont la laitue, la tomate, le concomre et le céleri. Les élèves ne doivent pas nécessairement identifier tous ces aliments pour répondre correctement à la question.

Lorsque les élèves font part de leurs réponses à leurs pairs ou au reste de la classe, le moment peut être bien choisi pour vérifier quels types d'aliments les autres élèves ont reconnus et connaissent. Le but de cette activité est de nommer correctement un aliment représenté dans chaque exemple de plat. Les élèves doivent également trouver un aliment de la catégorie alimentaire manquante afin de compléter le repas.



### Repas 1 : Pâtes, sauce tomate, salade avec sauce, biscuit et eau



LÉGUMES ET  
FRUITS



Laitue, tomate, sauce tomate, concomre, céleri

ALIMENTS À  
GRAINS ENTIERS



Pâtes

ALIMENTS  
PROTÉINÉS



SAUCES ET  
ACCOMPAGNEMENTS



Sauce pour salade, biscuit

**Pour compléter ce repas, j'ajouterais :** Certaines options d'aliments protéinés seraient les haricots, les lentilles, la viande hachée (bœuf, poulet, agneau ou porc), les boulettes de viande, les crevettes, les fruits de mer, le fromage, ou encore un verre de lait.

# COMPLÈTE LE REPAS

## GUIDE DE L'ENSEIGNANT

### Repas 2 : Ragoût d'original, bâtonnets de carotte et lait



LÉGUMES ET FRUITS



Carottes, céleri, pommes de terre, chou-fleur, brocoli

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



ALIMENTS PROTÉINÉS



Lait, original

SAUCES ET ACCOMPAGNEMENTS



Bouillon et épices

**Pour compléter ce repas, j'ajouterais :** Certaines options d'aliments à grains entiers seraient le pain, un petit pain, les craquelins, la bannique, ou encore les raviolis asiatiques.

### Repas 3 : Sandwich au thon



LÉGUMES ET FRUITS



ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



Pain

ALIMENTS PROTÉINÉS



Thon

SAUCES ET ACCOMPAGNEMENTS



Mayonnaise

**Pour compléter ce repas, j'ajouterais :** Certaines options de légumes et de fruits seraient le poivron, les carottes, le céleri, le concombre, la laitue, la tomate, la pomme, la banane, le raisin, l'orange, ou encore la poire.

**Remarque :** Afin de s'hydrater, les élèves devraient également ajouter quelque chose à boire, comme de l'eau ou du lait.

# COMPLÈTE LE REPAS

## GUIDE DE L'ENSEIGNANT



### Pour conclure

**Réfléchir, jumeler, partager :** Une fois que les élèves auront terminé l'activité, demandez-leur de dire à l'un de leurs pairs les aliments qu'ils ont choisis pour compléter chaque repas. Invitez-les ensuite à décrire leurs idées à toute la classe.

### Pour alimenter la réflexion

**Pourquoi évaluer des exemples de repas plutôt que l'historique alimentaire des élèves?** Notre équipe est résolue à créer des ressources qui facilitent l'apprentissage des élèves tout en réduisant au minimum le risque d'effets négatifs involontaires sur leur santé mentale. Or, chez les adolescents vulnérables, la recherche commence à faire le lien entre, d'une part, les activités visant à faire le suivi des aliments consommés, et d'autre part, des problèmes de poids et des troubles du comportement alimentaire\*. Les exemples de repas présentés dans cette activité offrent aux élèves des représentations visuelles tangibles de plusieurs aliments qui doivent leur permettre d'appliquer leurs nouvelles connaissances. Le but est de dresser le profil nutritionnel de plats donnés et de déterminer ce qu'il est possible d'y ajouter afin de les rendre plus agréables, plutôt que de savoir si des choix alimentaires personnels sont « bons » ou « mauvais ».

Des élèves ont indiqué qu'il peut s'avérer stressant de faire le suivi des aliments consommés et d'être évalués en fonction de ces derniers, surtout lorsqu'ils n'ont qu'un contrôle limité sur les aliments disponibles à la maison. En revanche, le fait que les apprenants puissent appliquer leurs apprentissages à des exemples généraux plutôt qu'à des exemples personnels contribue à créer un climat de sécurité qui leur est bénéfique.

\*Pinhas et coll. Trading health for a healthy weight: the uncharted side of healthy weights initiatives. *Eat Disord* 2013;21:109-116.

### Poursuivez l'apprentissage

**Confectionne ton propre dîner :** À la fin de cette activité, les élèves pourraient avoir envie de créer leur propre dîner. Présentez-leur ce sujet grâce à la fiche d'activité « Confectionne ton propre dîner ».

**Cartes d'image d'aliment :** Il peut être utile d'aborder à nouveau le concept des plats composés et de découvrir un vaste éventail d'aliments. Poursuivez l'apprentissage de façon intéressante grâce à l'activité en ligne « [Que contient un plat composé?](#) ». Pour commander gratuitement une copie papier de cette ressource, visitez [notre boutique](#).

Pour en savoir plus sur la création du Guide de la boîte à lunch, consultez le [Guide de l'enseignant](#).